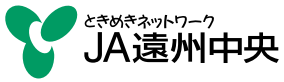


おいしいをつくりましょ。



「農と食」で地域を元気に!

ときめき ネットワーク

2026年

4・5
月号

vol.333

農で輝く人
子どもを育てるように
農産物と向き合いたい

特集
全国大会出場!



- 2 ふるさと瞬景
- 4 特集
全国大会出場！
- 10 農で輝く人
- 11 楽しい家庭菜園
- 12 わッ！女性部
- 13 どっさりキッチン
- 14 この人に聞く
- 15 士業による連載コラム
いきいき健康クリニック
- 16 ときめきトピックス
- 18 インフォメーション
- 20 JA遠州中央は「静岡SSUボニータ」を応援しています！
- 21 ときめけ！遠中レンジャー
- 22 おたより掲示板
まちがい探し
- 23 ときめきすまいる
編集後記



●所在地／浜松市天竜区佐久間町
●交通／東名高速道路「浜松IC」から車で90分／新東名高速道路「浜松浜北IC」から車で70分

ふるさと 瞬景

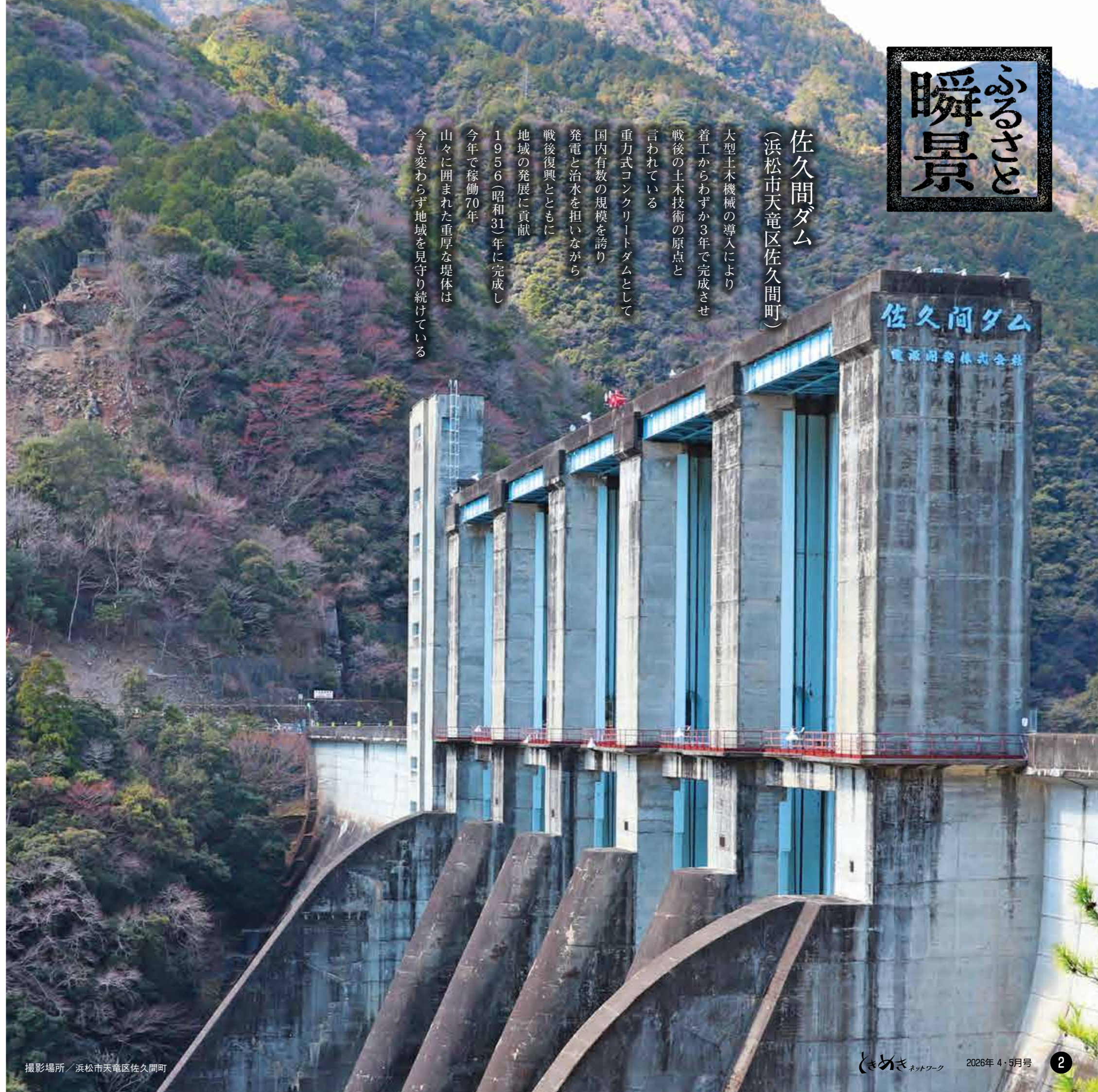
佐久間ダム (浜松市天竜区佐久間町)

大型土木機械の導入により
着工からわずか3年で完成させ
戦後の土木技術の原点と
言われている

重力式コンクリートダムとして
国内有数の規模を誇り
発電と治水を担いながら
戦後復興とともに
地域の発展に貢献

1956(昭和31)年に完成し
今年で稼働70年

山々に囲まれた重厚な堤体は
今も変わらず地域を見守り続けている



全国大会出場!

第72回 JA全国青年大会
主催 全国農協青年組織協議会



中村委員長の「こども食堂と青年部委員会の交流～ポツチャやろうぜ!～」と題した発表では、コロナ禍をきっかけに令和2(2020)年度から始まったこども食堂への野菜提供が、農業体験やポツチャ、餅つき大会など多様な交流活動へと発展していった令和6(2024)年度までの活動の様子が紹介されました。活動はメディアにも取り上げられ、地域とのつながりが広がる中、これらの活動に強烈な少年ファンが誕生した喜びや、今後も新たな取り組みを続けて青年部活動の活性化を目指す決意が語られました。

次ページ以降では、JA遠州中央青年部委員会の取り組みや活動をご紹介します。

大会の様子はYouTubeで公開されています。中村委員長の発表は、動画の3時間22分9秒あたりから始まります。右の二次元コードを読み取ると、その部分からご視聴いただけます。



令和8年2月18日、東京都練馬区の練馬文化センターで開催された第72回JA全国青年大会において、「JA青年組織活動実績発表全国大会」が行なわれました。

この大会には、活動内容が高く評価され、予選を勝ち上がった当JA青年部委員長の中村勇貴さんが東海北陸ブロック代表として出場し、これまでの青年部活動について発表しました。



1月 … こども食堂との交流イベント

女性部や静岡SSUボニータの選手と協力し、こども食堂関係者の皆さんとともにポッチャ大会や餅つき大会を開催しました。2年目となる今回は、「イチゴ大福作り」や「キャベツ抱え取り競争」などの新しい企画にもチャレンジしました。



熱戦が繰り広げられたポッチャ大会！球の中身はみんなで栽培したもち米



会場に響き渡る「よいしょー！」の掛け声



女性部の手によって小豆から生まれ変わった餡子(あんこ)で、餅を包み込みます



みんなで記念撮影！楽しい交流のひとつとなりました！



仕上げのイチゴ、おいしそう！



はらぺこ食堂 代表
もりもと じゅんこ
森本 純子さん

青年部の皆さまには、日頃より新鮮な野菜をご提供いただき、心より感謝申し上げます。また、農業体験や食育の機会を通じて、子どもたちは農業の楽しさだけでなく、作物を育てる難しさも実感できる貴重な体験をさせていただいています。これからも、子どもたちの健やかな成長につながる活動が未永く続いていくことを心より応援しております。



令和7年度
女性部委員会 委員長
さとう じゅんこ
佐藤 純子さん

こども食堂関係者の皆さんとの交流イベントでは、女性部の得意分野である料理を生かしてお手伝いをさせていただきました。子どもたちの笑顔や青年部の皆さんの熱意に触れ、私たち自身もたくさんの元気をもらいました。今後も青年部と協力しながら、地域とのつながりを大切に、地域全体が元気になるような活動を続けてまいります。



JA遠州中央青年部委員会

5支部63人の部員が農業の担い手として活動し、安全・安心な農畜産物の生産に取り組んでいます。健全な「農と食」を次世代へつなぐため、担い手の確保・育成にも力を入れています。

また、農業情勢や農政についての知識を深め、行政との意見交換も行いながら、地域農業の振興や社会貢献活動にも積極的に取り組んでいます。

全国青年大会発表内容のさらなる進化 令和7(2025)年度 青年部活動

こども食堂への 食材提供

地域貢献活動の一環として、こども食堂へキャベツやレタス、ダイコン、ミカンなど、さまざまな旬の農産物を年間25回にわたり提供してきました。令和8年3月末時点で、合計約320kgの新鮮な農産物をお届けしています。



こども食堂との 活動交流

大豆の種まき …



ハトに拾われないように処理された種は、なんとピンク色！



「農産物〇×クイズ」、正解はどっちかな？

圃場管理(草取り) …



雑草ってこんなにたくさん生えるんだね！



特大ゴミ袋10袋以上分の草を頑張って抜きましたが、それでもまだ半分以上も草が残っています！

6月 … もち米の田植え



昔ながらの手植え



田植え機の乗車体験

6月

7月 … 大豆の種まきと圃場管理



大豆の芽が出ず、無念の再挑戦！



播種機(はしゅき)を使った種まきにもチャレンジ！

7月

8月

9月 … 稲刈り



鎌で自分で刈り取った稲を、頑張って運びます！



コンバインでの刈り取り見学を終えて

栽培の楽しさや大変さ、難しさを体験しながら育てた農産物を活用することで、次のページでご紹介する交流イベントが、より一層盛り上がります！



森町支部
いとう たくま
伊藤 拓摩さん

青年部にはさまざまな農畜産物を生産している同世代の部員がいるため、地域農業者とのネットワークが広がり、農業技術や情報を共有できる仲間も増えました。



令和8(2026)年度も次世代対策として担い手農業者への指導・育成を行ない、こども食堂への食材提供、交流イベントを通じた食農教育活動などにより、地域農業の振興と社会貢献に取り組んでいきます。

また、コロナ禍前には9組の成婚者が誕生した婚活イベントも実施してきました。現在は再開に向けて動き出しています。

今後も、青年部のメンバーが「やりたい」「おもしろい」と思うことを実現できる組織であり続けるため、さまざまな取り組みを積極的に検討・実施していきます。



青年部委員会 委員長
(天竜支部)
なかむら ゆうき
中村 勇貴さん



天竜支部
すずき ていじ
鈴木 禎二さん夫妻

私たちは青年部の婚活イベントで出会い、結婚しました。お互いに「農業」というキーワードを通じて出会ったパートナーであり、これからも2人で力を合わせて、地域の農業を盛り上げていきたいです。このような出会いの場を提供してくださった青年部に感謝しています。



JA遠州中央青年部委員会では、青年部員またはその配偶者の農業知識や技術の向上を目的に、免許取得や研修会への参加にかかる費用の一部助成も行なっています。

農業や青年部の活動に興味のある方、仲間と一緒に成長し、地域農業を盛り上げていきたい方のご参加をお待ちしています。

お気軽にお問い合わせください。



営農企画課 青年部担当
みやたけ けんじ
三谷 健人

お問い合わせ先
☎0538-36-7014

- 加工用タマネギ保存研修会
- サツマイモ掘り
- 天竜地区農協祭



- 園児とトウモロコシ栽培
- キャベツ狩り選手権
- ひまわりスポット



青年部の活動は、JA遠州中央公式Instagramでも紹介しています。上記二次元コードから、イベントの様子をチェック!



支部活動

各支部では、地域に根差した特色ある活動を展開しています。支店なかまづくり活動や農協祭への参加、また農業体験や食育活動などのイベントを通じて、地域住民や子どもたちの交流を深め、農業の魅力や大切さを発信しています。

森町支部

- 森町農業小学校
- もりもり2万人まつり&農協祭



豊田支部

磐田支部

浅羽支部

- あさば納涼祭

政治関係者との意見交換会



山本ゆうぞう氏(現衆議院議員)に、鳥獣害対策をはじめとする農業現場の実情や課題を報告し、意見交換を行ないました。



豊田支部 支部長
うえむら ゆうき
上村 遊輝さん

農業現場の課題や若手農業者の想いを政治関係者に直接伝えることができます。このような機会を通じて、農業施策に私たちの声を反映させ、農業や地域の未来づくりに参加できるのも、JA青年部ならではの魅力です。

JA役員との意見交換会

組合運営や地域農業の課題について青年部の声をJA役員に届けるだけでなく、役員の考えや意見も直接聞くことができます。このような双方向の意見交換を通じて、組合運営に参加している実感や、より良いJAづくりに自ら関わることに、やりがいを感じています。



森町支部 支部長
ふじた じゅんいち
藤田 純一さん



JA役員に、組合運営に対する青年部の想いを伝え、意見交換を行ないました。

農輝人

こばやし
ただなお
小林 只直 さん

栽培目

コマツナ、葉ネギなど多品目栽培

「PROFILE」 51歳 磐田市東名

1974年、磐田市生まれ。ニッセファーム代表。
趣味は、サッカー観戦。好きなサッカーチームは
藤枝MYFC。



子どもを育てるように 農産物と向き合いたい

大好きな場所を守りたい

保育士として20年間子どもたちと向き合う日々を過ごしてきましたが、父が体調を崩したことがきっかけで、家業の農家を継いで約5年が経過しました。子どもの頃から畑を遊び場にして育ったため、自分の大好きな場所を守りたいという気持ちもありました。

実際に始めてみるとうまくいかないことがばり。しかし、JAのファーマーズマーケットに自分の名前で出荷した野菜が並び、おいしいと言ってリピートしてくれるお客さんがいるととてもうれしくてやりがいを感じます。多くの方に食べてもらいたいという想いから、コマツナをはじめ、葉ネギなどの多品目野菜栽培に挑戦しています。それぞれ管理方法が異なり難しいですが、そこにやりがいを感じています。

保育と農業

栽培を行なっていく上で、保育士の経験がとも役に立っています。なぜなら、子どもを育てることとても似ているからです。子どもの性格がそれぞれ違うように、野菜にも一つ一つ違いがあります。その個性を感じながら丁寧に様子を見て手間をかけることで、立派に成長します。逆に、手をかけすぎないことも重要です。肥料や農薬を与えすぎてしまうと野菜自身が持つ強さが損なわれてしまいます。なるべく最小限にして見守ることを心がけています。出来上がった野菜はわが子のようにかわいいです。

近年では、若者の支援にも力を入れています。学校に行けなかったり家に閉じこもってしまった若者に、社会復帰のきっかけの場として畑を提供し、野菜作りを一緒に行なっています。これからも、農業を頑張りながら社会とのつながりを深めていきます。

オクラ 密植栽培で生長を抑えて柔らかい実を楽しむ

園芸研究家 ● 成松次郎

アフリカ原産のオクラは暑さに強く、真夏に美しい黄色の花が次々に咲いて、実になります。一方で寒さには弱く、10度以下の低温になると生育が停止してしまいます。

【品種】「アリーファイブ」(タキイ種苗)、「ピークファイブ」(サカタのタネ)、「ブルースカイ」(ヴィルモランみかど)などの五角種や、大きく育っても堅くなりにくい丸さや種の「ヘルシエ」(タキイ種苗)、「みどり丸ノ助」(サカタのタネ)などがあります。

【畑の準備】植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100g程度を散布して耕耘(こうりん)しておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%) 200gと堆肥2kgを

施して土とよく混ぜておきます。元肥の窒素量が多いと実の付きが悪くなるので注意が必要です。2条植えではベッド幅は約90cmにし、地温を確保するため黒マルチを張ります。

【種まき】高温性のため、まだ地温が低い時期に早まきしても発芽しにくく育ちも悪くなってしまう。地温が15度以上になってから種まきします。

ポットで栽培して植え替える場合は、9cmポリポットに4、5粒まき、発芽後の間引きはしません(図1)。間引かず栽培することで生長を抑制し、実が堅くなることを抑えます。じかまきでは株間30cm間隔に5、6粒の種をまき、1cmほど覆土して軽く鎮圧します。種は堅く吸水しにくいので、一晩水に漬けてからまくと良いでしょう。

【管理】2条植え(またはじかまき)では条間約40cm、株間約30cmとし、本葉2、3枚の間引きをしない苗を植え付けます(図2)。じかまきでは本葉2、3枚のときに間引いて4本残します。

追肥は、1回目の収穫の開始時期に1平方m当たり化成肥料30g、それ以降は月2回、1回当たり1平方m当たり50gを与えます。マルチ栽培では、マルチをめくって畝の両側に化成肥料を散布します。

収穫ごとに着果した節の下の葉1、2枚を残し、その下の葉を取り除きます(図3)。摘葉は通風、採光が良くなり側枝の発生と着果を促します。

【病害虫防除】アブラムシ、カメムシ、ハスモンヨトウは登録農薬で早めに防除します。なお、ネコブセンチュウが根に付くと生育が悪くなるので、前年の野菜に被害があれば、他の畑または別の畝を選びましょう。

【収穫】開花後7〜10日の若いさやを、五角種は長さ7、8cm、丸さを種は長さ10〜15cmで収穫します(図4)。日照不足や低温が原因で、実に米粒大の突起物ができる「いぼ果」し支えありません。

図1 苗作り

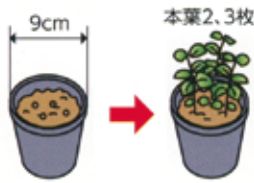


図2 植え付け

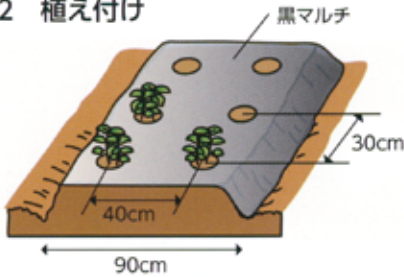


図3 収穫・摘葉

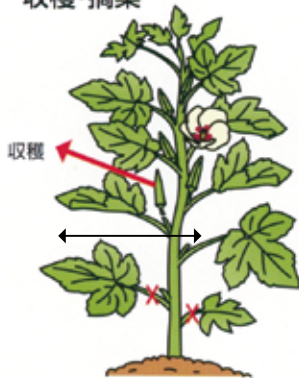
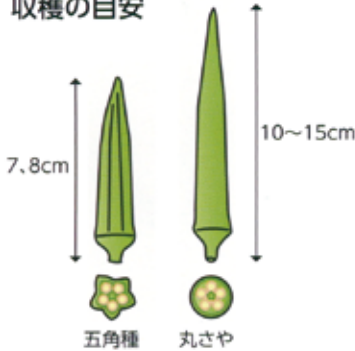


図4 収穫の目安



栽培カレンダー(オクラ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
冷涼地			●	▲	○	■	■	
中間地	●	▲	○	■	■	■		
暖地	●	▲	○	■	■	■		

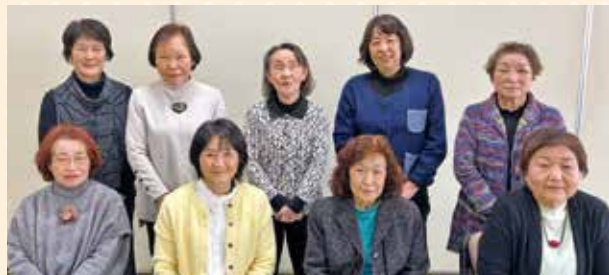
●種まき --- 苗作り ▲植え付け ○トンネル ■生育 ■収穫

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

2026年度の女性部本部役員です。
これからよろしくお願ひします！

2026年度 女性部委員紹介 ()内は支部名

委員 太田 洋子 (浅羽) 委員 中崎 佐知子 (磐田) 委員 百鬼 富貴子 (福田) 委員 藤田 まさ子 (豊田) 委員 大西 晴代 (豊岡)



副委員長
松本 光枝 (天竜)

副委員長
高塚 幸子 (竜洋)

委員長
鈴木 恵美子 (袋井)

副委員長
三浦 紀代美 (森町)



支部活動
豊田支部

食農体験学習

豊田女性部では、食農体験学習を実施しています。聖隷こども園こうのとり豊田でみそ作り、豊田北部幼稚園で干し芋作り、豊田南小学校3年生と豆腐作りをそれぞれ行ない、「農と食」の大切さを学びました。

いずれの活動も10年以上続いています。

私たち女性部員も子どもたちに元気をもたらしています♪



蒸したサツマイモの皮をむく園児たち (1/27豊田北部幼稚園にて)

このページや女性部に関するお問合わせ
営農企画課 ☎0538-36-7014

女性大学さぷりスクール 受講生募集！

▼2026年度のカリキュラムです！
(火曜日 10:00~12:00)

8/ 4 クラフトテープで小物作り

9/ 8 イチジクジャム作り

10/ 6 蒸しパンミックスでケーキ2種

11/10 イチから作る!みそ作り

12/ 1 ゆでまんじゅう・おいしいお茶の淹れ方

1/19 卒業式・ファイナルパーティー

2027年 同窓会 手作りみそでみそまんを作ろう!
6/ 1

※詳しくは、P18のお知らせ欄をご覧ください。

▼Instagramも
やっています!



女性部加入を
検討している方向けの
講座です!

私の女性部エピソード!

普段はみそ作りがメインの活動ですが、このようなイベントを行なうと、みんなで集まって楽しむきっかけになって「元気が出ます。これからも活発に活動していき、女性部や地域が笑顔になれるよう頑張っていきます。」

1月には天竜支部だけで行なう「クッキングフェスタ〜天竜」を開催して、自分で作ったみそを使った料理レシピをみんなで考案しながら楽しくできています。地産地消を意識して、地元で採れた農産物を使ったそれぞれの料理は見た目にもこだわっています。

仕事を退職して時間ができたため、友人の誘いでみそ作りをやりたくて女性部に加入しました。

「農と食」で
元気いっぱい



天竜支部
おかもと
岡本 きみえさん

ボリュームたっぷり♪
タケノコ入り
中華まんじゅう



材 料 (4人前)

- 薄力粉……………440g
 - ドライースト……………16g
 - 砂糖……………40g
 - 塩……………4g
 - ぬるま湯……………200ml
 - サラダ油……………大さじ2
 - 薄力粉…適量(打ち粉)
 - 片栗粉…適量(打ち粉)
 - ベーキングパウダー…大さじ1/2
 - タマネギ……………100g
 - 干しシイタケ……………30g
 - タケノコ……………70g
 - 豚ひき肉……………200g
- ① オイスターソース……………小さじ1
 しょうゆ……………小さじ6
 酒……………小さじ2
 砂糖……………大さじ2
 塩……………小さじ1
 ごま油……………小さじ1
 片栗粉……………小さじ4

作 り 方

- 1 薄力粉400gはふるって、ドライーストと砂糖、塩と一緒にボウルに入れる。
- 2 ぬるま湯とサラダ油を①に加えて、ひとまとめにする。薄力粉(打ち粉)と片栗粉(打ち粉)を敷いた台に出して滑らかになるまでよくこねる。
- 3 ②をボウルに入れてラップをしたら、温かいところに40分～1時間くらい置いて一次発酵させる。
- 4 ③が2倍くらいまで膨らんだら、たたいてガス抜きをする。
- 5 薄力粉40gとベーキングパウダーを混ぜて④とよく混ぜ、12個に分けて15～20分くらい置いて二次発酵させる。
- 6 タマネギはみじん切りにする。水で戻した干しシイタケとタケノコは細切りにする。
- 7 豚ひき肉に⑤を入れてよく混ぜ、⑥を加えてさらに混ぜ合わせる。最後に片栗粉を加えてよく練り混ぜたら、12等分する。
- 8 ⑦を直径10～12cmくらいの丸に伸ばし、中央に⑦を入れてひだを取るようにして合わせ目をきっちり閉じながら包む。
- 9 クッキングシートを6～8cmの正方形に切り、⑧を乗せて蒸し器で15分蒸したら出来上がり。



JAのホームページ内
「Let's Cooking」にも
多数のレシピ掲載中!



ふわふわでおいしいですよ！
お子さまのおやつにも
ぴったりです♪



女性部

- おおいし はるよ
- ⑤ 大西 晴代 さん(豊岡支部)
 - くぼた かずえ
 - ⑥ 久保田 和江 さん(袋井支部)
 - しみず
 - ⑦ 清水 みどり さん(豊岡支部)

旬の農産物

タケノコ

タケノコに含まれる亜鉛は、体内で合成されないミネラルの一種ですが、体にはとても大切な栄養素の一つです。特に、妊娠中および乳児期や小児期の体は、十分な成長や発達のために亜鉛が必要です。また、創傷治療にも効果があるとされていて、適正な味覚や嗅覚にも関わっているといわれています。





JA遠州中央 見付どっさり市 職員
静岡SSUポニータ 選手

やまもと かつき
山本 香月さん

23歳 磐田市
2003(平成15)年、熊本県生まれ。女子サッカー・静岡SSUポニータへの移籍加入に伴い今年2月、JA遠州中央へ入組。JAで働きながら、サッカー選手として活躍中。



スペインでプレーした2年間



見付どっさり市で働いています！

11のフィールドで輝く なでしこリーガーマ×JA職員

海を渡った少女時代

私は熊本県で生まれ育ち、4歳の頃から兄の影響でボールを蹴り始めました。小学5年生になると、もつと上手になりたい一心で地元の男子チームに加入し、サッカーに打ち込んできました。男の子とは体格差もありましたが、負けたくない気持ちが私を強くしてくれました。

中学生の頃には「いつか海外でプレーしたい」という夢を抱き、その想いは年々大きくなっていきました。高校卒業後、恩師が道をつないでくださり、スペインでのトライアウトに挑戦し合格。スペインリーグ2部「カセレス」で2年間、プレーしました。言葉が分からず、指示も会話も最初はほとんど理解ができませんでしたが、ジェスチャーや表情で必死に伝え、仲間と向き合いました。サッカーに国境はないと信じ、日々の練習に食らいつきました。異国の地での挑戦は決して楽ではありませんでしたが、自分の殻を破り、人としても大きく成長できた時間でした。あの経験が、今の私の土台となっています。

ゼロからの挑戦

帰国後、転機となる出会いがありました。「一からチームを作ろう」という監督に心を動かされ、2人で挑戦する道を選びました。仲間集めなど、苦労が多かったですが、少しずつ共感してくれる仲間が増え「水俣ユニオンフットボールウイメン」が誕生しました。昨年度は女子サッカー九州リーグ2部で優勝し、1部昇格を果たしました。ゼロから積み上げた時間は、私にとってかけがえない財産です。

今季、躍動感あふれるサッカーに心を奪われ、静岡SSUポニータへ移籍しました。現在は見付どっさり市で働きながら競技を続けています。出荷者の皆さんや来店して下さるお客さまに声をかけていただくことが大きな励みとなっています。1試合でも多くピッチに立ち、チームの掲げる「優勝」に貢献すること。そして応援して下さる皆さんにプレーで恩返しすることが今の目標です。仕事もサッカーも全力で向き合いながら、これからも挑戦を続けていきます。



士業による連載コラム 第1回



大杉司法書士事務所
司法書士
大杉 至藝夫

相続登記の義務化と罰則について

相続により不動産を取得した相続人は、必ず相続登記の手続きをしなければならないことをご存じでしょうか？登記が適切にされないと、所有者が特定できなくなり、土地を処分したりすることが困難になります。これまで相続登記や住所変更登記が任意の手続きだったことや、手続きが煩雑^{はんざつ}だったり費用がかかったりすることなどが原因で相続登記未了の不動産が多数存在します。

令和6(2024)年4月から、相続人は不動産の取得を知った日から3年以内に相続登記をしなければいけないことになりました。

正当な理由なく登記を行わない場合は、10万円以下の過料の適用対象となります。

ただし、複数の相続人による遺産分割協議等が整わない場合など、3年以内を守れない場合は、「相続人申告登記」を経て当面の義務を免れることも可能

です。

当事務所でも相続に関するご依頼、相談が増えており、2代、3代前の相続もあります。中には相続人の人数が20人くらいになるケースもあり、このような場合は非常に困難です。相続登記には遺言がある場合を除き、相続人の戸籍謄本、印鑑証明書が必要です。相続人の中には音信不通の人、認知症で意思能力のない人、海外在住の人など、死亡後速やかに遺産分割協議ができていれば相続人の数は限られ、ほとんど問題がなかったと思われる事例もあります。年数を経ることにより、相続人が増え、複雑となるわけです。また「農地は相続したくない」との意向もよく聞きます。

これらの問題をすべて思い通り解決することは不可能ですが、今後発生する相続問題も含め、今、より良い方法を考えることは非常に大切だと思います。



いきいき健康クリニック

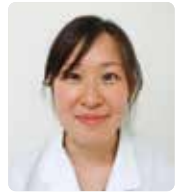
カルテ No.245

肩こりの原因を考えて、 予防・改善をさせましょう

「なんだか肩が重い・・・」そのように感じたことはありませんか？デスクワークやスマホ時間が増えた今、肩こりはとても身近な不調になっています。肩こりは、肩周辺の筋肉が過剰に収縮して硬くなることで起こります。筋肉がこわばると血流が悪くなり、老廃物をうまく運び出せなくなるため、痛みやだるさ、重さを感じやすくなります。

近年はライフスタイルの変化により、体を動かす機会が減り、長時間のデスクワークやスマートフォンの使用が日常化し、肩こりに悩む方が増えています。座っていたり、動かないことが多い場合は、1時間に1度は立ち上がり、胸を張ったり軽く体を動かすことを意識しましょう。また、ストレスによる自律神経の乱れや体の冷え、質の悪い睡眠や喫煙も、血流を悪くし、肩こりを引き起こすので、生活環境の見直しも大切です。

肩こり改善のために行なう、肩甲骨まわりの簡単な



JA静岡厚生連
遠州病院
健康管理センター 保健師
佐伯 未央さん

お問い合わせ
遠州病院 ☎053-453-1111(代)

ストレッチを2つ紹介します。1つ目は、いすに座り背筋を伸ばし、両肩を耳につけるイメージで持ち上げ5～10秒間保った後に、身体の力を抜き、両肩をストンと下ろします。2つ目は、肘を90度に曲げて肩の高さまで上げ、肩甲骨を寄せるように肘をゆっくり後ろへ引きます。どちらも5回ずつ行ない、1日2～3セットを目安に、無理のない範囲で行なってみてください。生活習慣を改善しても症状がつかなくひどい時は、肩か首の病気や、肩以外の病気(狭心症や肺がん、脳動脈瘤など)が隠れていることもあるので、整形外科などの医療機関を受診するようにしてください。

最後に、この文章を読んでくださっている方。正しい姿勢をとれていますか？前のめりの姿勢になってはいませんか？ぜひ、気付いた時には、背筋を伸ばし、一呼吸入れ、立ち上がるようにしてみてください。

参考文献
きょうの健康 2021.9 2025.8

health

care



地域の問題満載!!

ときめき トピックス



2-3月
FEBRUARY - MARCH



優勝したバティフットボールクラブの皆さん

第32回JAときめき杯 U-12サッカー大会・サッカー教室

JAが特別協賛する「第32回JAときめき杯U-12サッカー大会」が2月21日・28日の両日、管内のサッカーグラウンドで行なわれました。

磐田市の「ゆめりあサッカーグラウンド」で開かれた28日の1位トーナメント閉会式では、上位の成績を収めた4チームに、JAの安田博俊経営管理委員会会長ら役員が米とイチゴを手渡し、管内農産物をPRしました。同大会では、管内各地から参加



サッカー教室の様子



熱戦を繰り広げる選手

した24チームが熱戦を繰り広げ、バディフットボールクラブ(磐田市)が優勝を飾りました。

同大会内では小学3・4年生を対象にしたサッカー教室も開かれ、38人の児童が参加しました。元プロサッカー選手の森下俊さんを講師に招き、女子サッカー・なでしこリーグ1部静岡SSUポニータの選手4人がサポートして、子どもたちに熱心な指導を行ないました。



Instagramでも見てね!



講座を受講する参加者

ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社と共同で農業講座開く



2月14日、JAとポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社が共同企画した「はじめての農業講座」を磐田市のJA本店で開きました。

講座には、JAの広報誌などでの募集に応募した約60人が参加。講師を務めた同社の土屋淳一郎部長とJA園芸課の職員から、レモンの活用方法や栽培のポイントなどを学びました。

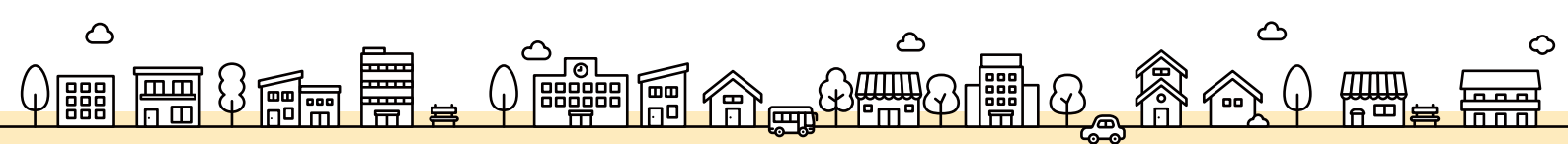


外観審査をする審査員

ららぽーと磐田で第34回JAいちご品評会

2月5日、第34回JAいちご品評会を磐田市の商業施設「ららぽーと磐田」で開きました。

品評会には、計34点が出品され、「きらび香の部」は袋井市の鈴木信昭さんが最高位の金賞を受賞し、買い物客による一般投票で決まる特別賞も同時受賞しました。「紅ほっぺの部」で金賞は同市の(株)N's Farm、特別賞は同市のやまも製茶(株)が受賞しました。



茶の飲み比べをする参加者ら

遠州発バスツアー！ 協同組合を巡る旅



2月20日、協同組合の魅力を再発見し理解を深めることを目的としたバスツアーを行ないました。

今回の企画は、JA大会で決議された「農業者の所得増大」、「農業生産の拡大」、「地域の活性化」の完遂を目指す「不断の自己改革」としての取り組みの [Instagramでも見てね/](#) 一環とし、達成に向けて全共連がサポートしたものです。



栽培の指導をする講師

レモン栽培管理講習会



2月19日、磐田市の圃場で生産者向けに栽培管理講習会を開きました。レモンの栽培をしている生産者約30人が参加し、栽培管理について学びました。

講習会では、ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社の担当者と広島県の生産者を講師に迎え、剪定の仕方や注意点など、レモン栽培管理方法を説明しました。



セミナーを受講する参加者

鳥獣被害対策セミナー 開催



JA天竜営農センターは3月11日、「鳥獣被害対策セミナー」を浜松市天竜区の龍山森林文化会館で開き、JA組合員のほか、地域住民など約110人が参加しました。

近年、各地で熊の出没が相次いでおり、シカやイノシシ、サルなどによる農作物被害が深刻化する中、被害の状況やより効果的な対策について理解促進を図ることが狙いです。



茶業情勢を説明する安田博俊会長

第31回 JA遠州中央茶振興大会

JA遠州中央茶業部会委員会と茶生産青年会、同JAの3者が主催する第31回JA遠州中央茶振興大会が3月3日、袋井市のJA袋井南店で行なわれました。

新茶期が目前に迫る中、管内の茶業関係者ら約80人が集まり、今年の茶業情勢を把握したほか、情報交換や意見交換も行なわれ、参加者同士が関係強化を図る姿が見られました。

info

新たな仲間を迎えました！

2026(令和8)年度の新採用職員22人です。期待を胸に本店で4月1日に入組式を行ない、それぞれの配属先で新たなスタートを切っています。一日でも早く、組合員や地域の皆さまのご期待に沿えるよう、努力していきます。よろしくお祈りします。



決意表明する新採用職員



初心を忘れずに頑張ります！

募集

さぷりスクール 第17期生募集！

地域の女性の皆さんに「農と食」を通じたJAならではの“学びの場”を提供します。

受講期間 2026年8月～2027年1月＜毎月1回、全6回＞ 8月開講！

講座内容 ■手芸 ■菓子作り ■みそ作り ■ファイナルパーティー など

受講対象者 JA遠州中央管内(袋井市・磐田市・浜松市天竜区・森町)にお住まい、またはお勤めの女性

募集定員 15人(定員を超えた場合は抽選にて決定)

授業料 年間5,000円(講義内容により別途費用がかかる場合があります)

募集期間 6月30日(火)まで ☆託児あり 500円/回(子ども一人につき)

※日程、内容等は都合により変更する場合があります。

お問い合わせ・お申込み

右記二次元コードよりご応募ください。

JA営農企画課 担当/中澤

☎ 0538-36-7014 ✉ ESINKO@enchu.ja-shizuoka.or.jp

詳細は、当JA公式ホームページの新着情報にて公開しています。

申込フォーム
はこちら▶



募集

農産物のオーナーになりませんか？

毎年行なっている農産物オーナー制度。今回は「^{かんきつ}柑橘」の収穫体験ができるオーナーを募集します。体験を通じて楽しみながら、地元の農業や農産物を応援してみませんか？

「柑橘」④ミカン(片山) ⑤ポンカン

募集対象者 JA遠州中央管内(袋井市・磐田市・浜松市天竜区・森町)にお住まいの当JA准組合員および家族限定
※准組合員加入予定者を含む

募集期間 5月18日(月)～7月31日(金)

収穫について

- ・栽培管理は生産者が行ない、オーナーとその家族が各作業を体験できます。
- ・体験時期は目安になります。生育状況を確認し、改めてご案内します。
- ・収穫に來られない場合は、生産者が収穫し、指定した場所での受け渡しか配送となります。(配送料はオーナー負担になります)

収穫場所 磐田市(豊田地区)の指定園地

体験時期 ④8月23日(日) 摘果作業/11月29日(日) 収穫作業
⑤9月13日(日) 摘果作業/12月13日(日) 収穫作業

募集口数 ④10口/⑤10口 ※いずれも1口=8kg、1家族2口まで

会費 ④1口 4,000円/⑤1口 5,000円

その他 ④ミカン(片山)と⑤ポンカンで、体験時期や会費が異なります

※応募多数の場合、抽選となる可能性があります。あらかじめご了承ください。

お問い合わせ・お申込み

営農企画課 担当/鈴木 康史 ☎ 0538-36-7014 ✉ ESINKO@enchu.ja-shizuoka.or.jp

電話またはメールにて受け付けます。①希望する品種②氏名(フリガナ)③住所④電話番号⑤申込み口数⑥参加予定人数⑦組合員資格の有無を記載の上、お申込みください。



経営管理委員会だより

2026年度2月期・3月期経営管理委員会を、それぞれ本店役員会議室で開催しました。

●2月期

日 時 令和8年2月27日(金)

決議事項 1議案

- 静岡県厚生農業協同組合連合会への増資について

皆さまの健康と安心な暮らしを支える医療・福祉体制を維持するため、抜本的な経営改善に取り組んでいます。持続可能な運営に向けた資金調達のため、増資要請に基づき対応するものです。

報告事項 12項目

【主な報告事項】

- 令和8年度生産部会意向調査の実施について

11の生産部会を対象とした生産部会意向調査を実施します。調査を通じて生産者の皆さまの規模拡大の意向を確認し、個別の目標に合わせた総合的な支援を行なうことで、農業所得の向上と生産拡大を目指していきます。
調査期間 令和8年5月下旬から7月末

●3月期

日 時 令和8年3月30日(月)

決議事項 4議案

- 令和8年度 事業計画の設定について
他3議案

報告事項 15項目

【主な報告事項】

- 組合員座談会の方向性について

組合員の皆さまとの対話を重視し、令和8年度も全30会場にて組合員座談会を開催します。地域農業が直面する課題について意見を交わし、情報を共有する大切な場として位置づけています。11月上旬より順次開催を予定しておりますので、皆さまのご参加をお願いします。

告知

年金相談会のお知らせ

〈2026年6月〉開催時間…9:00~15:00

開催日	開催場所	対象となる支店	電話番号
6月6日(土)	磐田北支店	磐田北	0538-38-0011
6月13日(土)	園田支店	園田	0538-85-2155
6月20日(土)	森支店	森	0538-85-3030
6月27日(土)	袋井支店	袋井	0538-42-4121

〈2026年7月〉開催時間…9:00~15:00

開催日	開催場所	対象となる支店	電話番号
7月4日(土)	見付支店	見付	0538-32-7251
7月11日(土)	袋井南支店	袋井南	0538-42-4171
7月25日(土)	福田支店	福田	0538-55-3141

※予約制とさせていただきます。ご希望の方は、必ず事前に開催場所までご連絡をお願いいたします。

告知

税務相談会のお知らせ

〈2026年6月〉

開催日	開催場所	開催時間	電話番号
6月4日(木)	見付支店	13:00~16:00	0538-32-7251
6月9日(火)・23日(火)	森支店	9:00~15:00	0538-85-3030
6月10日(水)	福田支店	9:00~12:00	0538-55-3141
6月10日(水)・24日(水)	袋井支店内開発センター	9:00~12:00 13:00~16:00	0538-42-4122

〈2026年7月〉

開催日	開催場所	開催時間	電話番号
7月8日(水)・22日(水)	袋井支店内開発センター	9:00~12:00 13:00~16:00	0538-42-4122
7月9日(木)	見付支店	13:00~16:00	0538-32-7251
7月14日(火)・28日(火)	森支店	9:00~15:00	0538-85-3030

※税理士の都合により開催日、場所、時間が変更となる場合があります。ご希望の方は、必ず事前に開催場所までご連絡をお願いいたします。

info

マネロン・金融犯罪対策への取組強化について

最近、さまざまな金融犯罪が発生し、その手法や手口も巧妙かつ高度になってきています。新聞等での報道を見て心配に感じられる組合員・利用者の方々も多いのではないかと思います。また、国際的に金融機関が取り組まなければならない課題として、マネー・ローンダリングおよびテロ資金供与対策の重要性がますます高まっています。マネロン・金融犯罪対策に取り組むことは、信用事業を営む当組合の責務でもあります。

当組合では、金融機関としての信頼性を確保するため、そして、お客さまの大切な財産を金融犯罪からお守りするために、マネロン・金融犯罪対策の取り組みを重要な経営課題と位置づけて、一層力を入れて取り組むことといたします。

このたび、マネロン・金融犯罪対策リーダーを配置し、全体としての取り組みの定着化・高度化に向けて、職員の先頭に立って取り組みを進めてもらう予定です。現在、当組合では、マネロン・金融犯罪防止に向け、取引時確認、口座開設時審査、本人再確認の実施などの取り組みを強化しております。私を含め常勤役員もマネロン・金融犯罪対策が組合内で徹底されるよう指揮し、組合員・利用者の方に安心して当組合を利用いただけるよう取り組んでまいります。

遠州中央農業協同組合 代表理事 山田 耕司

チーム一丸となって頑張ります!!
応援よろしくお願いします♪



女子サッカー なでしこリーグ1部 JA遠州中央は「静岡SSUボニータ」を 応援しています!

3月に新シーズンが開幕しています。今後のリーグ戦の試合日程をお知らせします。

MF 23 山本 香月
(JA見付どっさり市 職員)

2026プレナスなでしこリーグ1部 静岡SSUボニータ 試合日程 (第10節~)

開催節	日程	K.O	対戦相手	会場
第10節	5/17(日)	14:30	朝日インテック・ラブリッジ名古屋	CSアセット港サッカー場
第11節	5/23(土)	13:00	VONDS市原FCレディース	ゼットエーオリプリスタジアム
第12節	6/7(日)	15:00	スフィーダ世田谷FC	ヤマハスタジアム(磐田)
第13節	6/13(土)	15:00	日体大SMG横浜	ニッパツ三ツ沢球技場
第14節	6/21(日)	15:00	伊賀FCくノ一三重	ヤマハスタジアム(磐田)
第15節	6/28(日)	13:00	ACハリマアルビオン	ウインク陸上競技場
第16節	9/5(土)	15:00	愛媛FCレディース	石人の星公園球技場(遠州灘海浜公園球技場)
第17節	9/13(日)	15:00	オルカ鴨川FC	ローヴァーズ袖ヶ浦スタジアム
第18節	9/19(土)	14:00	ニッパツ横浜FCシーガルズ	石人の星公園球技場(遠州灘海浜公園球技場)
第19節	9/27(日)	13:00	ヴィアマテラス宮崎	いちご宮崎新富サッカー場
第20節	10/4(日)	13:00	岡山湯郷Belle	岡山県津山陸上競技場
第21節	10/17(土)	14:00	朝日インテック・ラブリッジ名古屋	石人の星公園球技場(遠州灘海浜公園球技場)
第22節	10/25(日)	13:00	VONDS市原FCレディース	未定



ホームゲーム(ヤマハ・石人の星公園)の観戦について

☆事前にチケットをお買い求めの上、ご来場ください。
前売券はオンラインチケット販売サイト「teket(テケト)」で購入できます。

(全席自由席) ■大人 1,000円 ■高校生 750円

※中学生以下は無料です。(チケットの発券は不要) ※各ホームゲームの1カ月前(目安)~ホームゲーム前日23:59まで。

チームの
Instagramは
こちら



2026年
6月7日

**JA遠州中央マッチ2026
開催決定!**

当日は
お楽しみが
盛りだくさん♪

2026プレナスなでしこリーグ1部第12節は、「JA遠州中央マッチデー」となることが決定しました!

詳細は、JA遠州中央の公式ホームページ・Instagram、または静岡SSUボニータの公式Instagramでお知らせします。

ファーマーズマーケット・農産物直売所へ行こう!



当JAでは、2つのファーマーズマーケットと5つの農産物直売所を展開し、地域の新鮮な農産物をお届けしています。

生産者の顔が見える売り場として、多くの皆さまにご利用いただいています。

磐田南部どっさり市では昨年度、来店客の増加とともに売上げが過去最高を記録するなど、各店舗で活気が広がっています!

地域で生産されたものを地域で消費する「地産地消」を直売所から広げていきましょう!



ときめけ! 遠中 ランジャー

「農と食」に対するJA職員の熱い想い…。

この想いが地域の皆さんまで届き

“ときめき”がいっぱいになることを

夢見て今も戦い続けています。

JAに入組してよかった 初心を忘れず突き進む

共済相談プラザ 磐田駅前店 由倉 信吾 [31歳]



不動産業からJAへ

県内の専門学校を卒業後、自動車関係の仕事に就きましたが、キャリアアップを求めて転職し、前職では不動産営業をしていました。やりがいのある仕事でしたが、家族との時間を大切にしたいという想いがあり、土日祝日に休みが取れて安定しているJAに就職を希望し、2024年9月から職員になりました。

組合員の生活のサポートができることにとても魅力を感じ、ワークライフバランスもとりながら楽しく仕事ができています。金融窓口、金融渉外(MA)を経験し、今年の4月からはライフアドバイザー(LA)として活動しています。

会いに行くと、顔を見て

JAに入組して一番驚いたことは、お客さまからJAに対する信頼が厚いことです。訪問活動をしていて「農協です」と言うとき必ず玄関まで出てきてこちらの話を聞いてくれたり、優しく声を掛けてくれて、JAが地域に大きく貢献しているということが実感できます。外務活動で意識していることは、訪問数を意識してとにかくお客さまに会いに行くことです。以前、

JAとあまり取引がなかったお客さまに年金の指定替えを提案したところ、定期貯金など他の商品にも興味を持っていただくことができました。契約後には「JAさんとはあまり付き合いがなかったけど、こんなに親切にしてくれてありがとう」と喜んでいただき、何か困り事があると今でも私を頼ってくれます。取引がないお客さまに、JAの良さを知っていただくためにも顔を見て話をする必要があります。

お客さまの人生の一員として

初めは、金融・共済の知識もなく右も左も分からない状態でした

が、上司や先輩はいつも親切に教えてくれて、支えられている感覚があります。私が悩んでいると必ず声を掛けてくれて親身な話を聞いてくれます。職員同士のコミュニケーションを大切にすることによって、結果的にお客さまへのサービスの質も向上していくと思います。

今後はLAとして、専門的な知識が求められます。お客さまが歩む人生の一人として、満足できる提案ができるように、知識や技術の向上を図っていきます。

初心と周囲の方への感謝を忘れず、人間として一段も二段も成長していけるよう頑張っていきます。



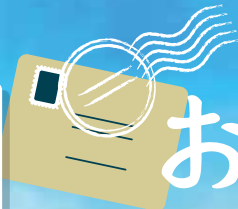
真面目で一生懸命な職員です

磐田市草崎
川上 俊晴さん

昨年の4月から1年の付き合いでしたが、気さくに話してくれて息子のようにかわいがっています。支店の窓口に行っても必ずあいさつをしてくれました。異動してしまい寂しくなりますが、今後も活躍を応援しています。



川上さんに商品を説明する由倉さん(左)



おたより掲示板

ときめきすまいる

磐田市 片山 道代さん

子どもの笑顔にいつも癒されています。健やかに育てほしいですね！お子さま以外もOKということなのでペットの写真を送ってみようかな。

JA◆もちろん大人もペットも大歓迎です！ご応募お待ちしております♪

農で輝く人

袋井市 香田 房代さん

ベテランの背中を見て農業に親しみ就農した若い世代！素晴らしいと思いました。苦難にも負けず頑張ってください！応援しています。

ふるさと瞬景

浜松市 大石 好孝さん

大天狗の高下駄には驚きました。何回か春野町を訪れていますが、初めて知りました。さまざまところに目を配りたいですね。

JA◆ふるさと瞬景をきっかけに管内のきれいな景色や知らなかった場所にお散歩に出掛けてみてくださいね♪

料理レシピ

浜松市 川西 晴夏さん

広報誌のレシピを見て作っています。普段は野菜炒めや肉料理を作ることが多いので、野菜の魅力が引き出されたレシピにいつも感動しながら食べています。家族も彩りや味付けに満足して野菜をもりもり食べてくれます。

農家の笑顔

森町 市川 滋子さん

新年号の表紙の農家さんの笑顔は、キラキラしていてまさに「農で輝く人」そのものですね！農作業は楽しくやらなきゃですよ♪

循環型農業

袋井市 安間 薫さん

高校の時農業高校に通っていて、当時循環型農業について調べました。動物も好きなものでないと食べないなどさまざまのようですが、とても良い仕組みだと思っています。

おいしい野菜

磐田市 鈴木 美津子さん

野菜は、信頼を置いている安全安心のファーマーズマーケットで必ず購入しています。もっと野菜の栄養を若い世代にも知ってもらいたいですね！ブロッコリーにタンパク質があるなんて初めて知りました。これからもおいしい野菜をお願いします。



女性部 絵手紙講師 嶋 静子さん

おたよりありがとうございました。

まちがい探し

5つの間違いを探そう！

2つのイラストにまちがいが5カ所あります。まちがいのある部分を枠内の数字で答えてください。抽選でプレゼントが当たります。



出題・イラスト・ゆきたけし

ご応募は、ハガキまたはeメールにて①まちがい部分の数字、②郵便番号・住所、③氏名(フリガナ)、④年齢、⑤電話番号、⑥JAへのご意見・おたよりを書いて送ってね！

●応募先／ハガキ ▶▶〒438-0086 磐田市見付3599-1 JA遠州中央 広報課
eメール ▶▶KOHO@enchu.ja-shizuoka.or.jp
件名：広報誌プレゼント応募

●ペ切／2026年5月末(当日消印有効)
★当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

※おたよりの内容は、広報誌およびホームページ掲載のほか、JA遠州中央の広報活動以外には使用しません。
※右記を読み取ってもメール送信画面が起動しない場合は、メールアドレスをコピーしてお使いください。



今回のプレゼントはコレ!!

JA遠州中央管内
新茶詰め合わせ
10名様



※写真はイメージです。

メールは
こちらから▼



★地域の笑顔★



ときめき すまいる



森町一宮

たかぎ とわ
高木 都羽さん(男の子)
(令和7年1月17日生まれ)

たかぎ ゆうせい
高木 結聖さん(男の子)
(令和5年1月6日生まれ)

兄弟仲良く元気に育ちますように
(父) 大輔さん (母) 有紀さん



磐田市東原

まつや いと
松家 衣音さん(女の子)
(令和5年12月29日生まれ)

たくさん食べて、
たくさん動いてすくすく育てね
(父) 義輝さん (母) 堇さん



袋井市上山梨

すずき うみ
鈴木 海心さん(女の子)
(令和7年7月31日生まれ)

すくすく大きく育ててね♡
(父) 堅大さん (母) 夏海さん

ステキな笑顔募集中!

お子さま以外も
OKです!

JA 遠州中央管内(袋井市・磐田市・浜松市天竜区・森町)在住で、日中の撮影が可能な方。下記の内容を記載の上、メールまたはお取引先の支店窓口までご応募ください。掲載者の年齢は問いません。お子さま以外のご応募もお待ちしております。

応募者 ①氏名 ②生年月日 ③住所 ④電話番号
※未成年の場合は、保護者の方からお申込みください。

応募先 KOHO@enchu.ja-shizuoka.or.jp ※広報課の職員が撮影にお邪魔します。
※2年以内にご家族が掲載されている場合は、応募をご遠慮いただいています。

● 編集後記 ●

◎ 新年度が始まりました。これまでの自分を振り返りながら、新たな気持ちでスタートを切るには最適なタイミングです。私も縁あって今年度から広報担当になり、新たな発見に出会う日々を送っています。すべてのご縁を一期一会と思い大切にしていきたいと思っております。よろしくお祈りします。(O)



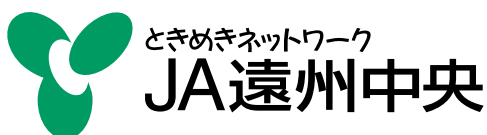
◎ 新年度がスタートしました。「もう1年が経ったのか」と毎年この時期思っている気がします。ちゃんと1年を重ねているはずなのに、不思議な気持ちです。外に出ると景色はすっかり変わっていて、季節だけは置いていかれないなと感じます。本年度も変わらず、「伝える」広報を目指します!(S)



◎ 女子サッカーなどでしこ1部リーグの「静岡SSUポニータ」に所属する山本香月さんがJA遠州中央の職員になりました。今年度のリーグが開幕しましたので、行ける時には応援と日焼けを目的にスタジアムへ足を運びたいと思っています。皆さまからの声援をよろしくお祈りします!(M)



おいしいをつくりましょ。



2026年 4・5月号

vol. 333

[発行] 遠州中央農業協同組合
〒438-0086 磐田市見付3599-1
TEL0538-36-7002 FAX0538-36-7101
[編集] 広報課
TEL0538-36-7001 FAX0538-36-7101
[印刷] 株式会社アプライズ

環境に優しいベジタブルインキを使用しています。



JAネットローンの
情報・仮申込はこちら▶

～ SNSで情報発信中～



JA遠州中央 Instagram
@enchu_gram



JA遠州中央 YouTube



JA遠州中央
LINE公式アカウント

